

# 伊賀肉ごぼうご飯



9月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ元気)

## ☆材料 (1人分)

☺ 米	70g	干しいたけ	0.8g
麦	3.5g	ごぼう	15g
☆こいくちしょうゆ	小さじ1/4(1.5g)	にんじん	10g
☆酒	少々(0.7g)	◎さとう	小さじ1/2強(2g)
サラダ油	少々(0.5g)	◎みりん	小さじ1/3(2g)
しょうが	0.5g	◎こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)
☺ 牛もも赤身肉	20g	ごま	0.5g
★酒	小さじ1/3強(2g)		

## ☆つくり方

- ① 米と麦は、水に☆の調味料を加え、炊く。
- ② 牛肉は★の酒で下味をつけておく。
- ③ しょうがはみじん切り、干しいたけは水に戻してせん切り、ごぼうはさがきにして酢水に浸し、にんじんはせん切りにしておく。
- ④ ごまは煎っておく。
- ⑤ サラダ油でしょうがと②の牛肉を炒める。
- ⑥ ⑤にしいたけ、ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ⑦ 火が通ったら◎の調味料を加えて煮含める。
- ⑧ ⑦に④のごまをふりかけて混ぜる。
- ⑨ ①の炊けたご飯に⑦の具をまぜあわせて完成。

### POINT

牛肉とごぼうのうま味が合わさって、食が進む、子どもたちに人気の一品です。  
しょうゆで少し味を付けてごはんを炊くことで、ごはんにも味が染み込みます☺